

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Развитие любого заболевания можно предупредить. Особенно это касается профилактики повышенного артериального давления (АД). Соблюдая простые, но очень важные «Правила здорового сердца», Вы можете помочь себе и своим близким избежать развития гипертонической болезни и ее осложнений:



## Правило 1. Регулярно измеряйте своё артериальное давление (АД)

Помните, что гипертония может возникнуть в любом возрасте. Обязательно измерять АД необходимо после 35-40 лет, а так же при плохом самочувствии (головной боли, головокружении, слабости). Кроме того, в большинстве случаев АД повышается бессимптомно, поэтому для самостоятельного контроля АД важно иметь дома тонометр.



## Правило 2. Откажитесь от курения

Никотин вызывает мгновенный спазм сосудов, что проявляется их сужением и затруднением продвижения крови. Такие изменения провоцируют повышение АД и развитие гипертонии со временем.



## Правило 3. Следуйте принципам здорового питания

Выбирайте продукты с пониженным содержанием жиров, холестерина и сахара. Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки (1 чайная ложка). Избегайте хронического злоупотребления алкоголем.



## Правило 4. Возьмите под контроль свой вес

Уменьшение массы тела на 5-10 % от исходной при повышенном весе приводит к снижению риска развития сердечно-сосудистых осложнений гипертонии (инсульт и инфаркт).



## Правило 5. Ведите активный образ жизни

Для профилактики и лечения гипертонии рекомендованы аэробные нагрузки (бег, скандинавская ходьба, аэробика, танцы) длительностью не менее 30 минут 5-7 дней в неделю.



## Правило 6. Соблюдайте режим дня

Пациентам с повышенным АД рекомендуется спать не менее 8-9 часов в сутки, а также обязательно отрегулировать свой режим дня в соответствии с физиологическими потребностями организма – чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Избегайте ночных смен на работе!



## Правило 7. Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями

Незначительные стрессы неизбежны, но серьёзные проблемы со здоровьем вызывает ежедневный изнурительный стресс. Будьте оптимистичны и помните, что гормоны стресса разрушаются при физической нагрузке.



## Правило 8. Сотрудничайте с лечащим врачом

Терапевтическое сотрудничество врача и пациента является залогом успеха диагностического и лечебного процесса. Относитесь ответственно к рекомендациям врача.



## Правило 9. Умейте помочь себе при гипертоническом кризе

Заранее согласуйте лечение с врачом! При отсутствии противопоказаний для купирования криза примите таблетку Каптоприла 25-50 мг под язык, обеспечьте покой, примите положение полулежа, при необходимости позвоните в «Скорую помощь».